

غلبه بر استرس و فشارهای شغلی

کمی بخندید

مهدي جوانمرد

«استرس» واژه‌ای است که روزانه از دهان خیلی‌ها می‌شنویم. در واقع مسأله‌ای است روانی که همه‌ی ما در زندگی با آن روبه‌رو شده‌ایم یا می‌شویم. فرقی نمی‌کند در چه جایگاهی باشیم به هر حال همیشه یک دغدغه و نگرانی وجود دارد که ما را دچار استرس کند. فرقی نمی‌کند یک زن خانه‌دار باشد یا روزنامه‌نگار و... به هر حال تا بوده، همین بوده از قدیم مادر نگران فرزند بوده و پدر نگران امرار معاش و... حالا هم با پیشرفت علم و تکنولوژی، نوع دغدغه‌ها و فشارهای روانی بیشتر و پیشرفته‌تر شده است که اگر راهی برای مقابله با آنها پیدا نکنیم، دچار مشکلاتی می‌شویم که عواقب ناخوشایندی دارد. علمای علم روانشناسی راه‌های بسیاری برای غلبه بر این فشارها و استرس‌ها، ارائه کرده‌اند که ما در این شماره به آنها اشاره می‌کنیم

می‌شوند، ارائه شده است:
 علائم جسمانی: خستگی مفرط - لرزش - سردرد و میگرن - تهوع و استفراغ - سرما خوردگی‌های پی‌درپی - دردهای شدید شکمی - تپش قلب - اسهال - بی‌خوابی - کمر درد - کم‌اشتهایی - فشارخون بالا - برافروخته شدن و عرق کردن - عطش غیر عادی - اختلالات پوستی - اختلالات هورمونی (اختلال دوره قاعدگی - کاهش لیپیدو - ناتوانی جنسی).

علائم روانی

عدم تمرکز حواس - دلهره و اضطراب - نگرانی - ترس - تحریک‌پذیری - گوشه‌گیری - بی‌تابی - تردید - احساس گناهکار بودن - عدم امنیت - فراموشی و ضعف حافظه - ناامیدی و یأس.

علائم رفتاری

گریه و زاری - پرتاب کردن و خرد کردن اشیاء - سرزنش کردن - فریاد کشیدن - خشمگین شدن - وسواس - عبوس - بی‌قراری - کاهش حس شوخ طبعی - گرفتاری - از دست دادن آرامش.

دلایل مثبت رهایی از استرس:

با رهایی از استرس، شما می‌توانید با وجود فشارهای خارجی قدر هر لحظه از زندگی را بدانید. از امکاناتی که در اختیار دارید بهتر استفاده کنید. احساس می‌کنید انرژی دارید و زندگی در وجودتان جریان دارد. بارهایی از استرس، شما می‌توانید بهتر قدر روابط خانوادگی، احساسی، دوستانه و شغلی خود را بدانید. - اگر زندگی یک فشار ابدی باشد به چه درد می‌خورد؟ کنترل بهتر استرس و مستعد شدن به انجام آن، هدفدار و کیفیت‌دار بودن زندگی است. وقتی کیفیت زندگی بهبود یابد، شما امکان زنده‌تر بودن دارید. روابط شما غنی می‌شوند، محیط اطرافتان خود به خود، خوش‌برخورده‌تر و آماده به خدمت‌تر می‌شود.

اقدامات

کنترل استرس در مرکز هر اداره اساس است. تغییر ساختار همیشه ممکن نیست ساده‌تر و عملی‌تر آن است که هر یک از افراد، کنترل استرس را بدانند.

تنفس آرام‌بخش

این فن می‌تواند در موقعیت‌های روزمره از قبیل مصاحبه‌ها و جلسات، به اثر بخشی بیشتر کار کمک کند. این شیوه همچنین قادر است شما را در رهایی از دوره‌های هیجان‌آمیز کار یا در صورت نیاز در خانه، یاری دهد. شما با تنفس آرام، به مغز خود پیام می‌فرستید که دارید به آسانی با شرایط کنار می‌آیید. مغز نیز متقابلاً به بدن شما می‌گوید که شما آرام هستید و در این وضعیت بمانید.

ماساژ

ماساژ کمک با ارزش دیگری برای آرامش و کاهش استرس است. این کار می‌تواند تنش عضلانی و دردهای ناشی از آن را تقلیل دهد. ماساژ گردن و سرعت دفع ضایعات تولید شده در بدن را تحریک نموده و یک احساس خوشایند و انبساط عمومی را در فرد پدید می‌آورد. تماس با بدن می‌تواند برای تسکین درد، انتقال گرما و قوت قلب و انرژی مورد استفاده قرار گیرد.

میان‌سالگی و کهولت، و در مسائل از قبیل: درس خواندن، خدمت نظام وظیفه، ورود به دانشگاه، یافتن شغل، انتخاب همسر، تأمین آینده خانواده و حتی مرگ.

- به همین دلیل، روان‌شناسان معتقدند که مقدار کمی استرس، از ضروریات زندگی بشر است و برای حفظ و بقای نسل انسان می‌تواند نیروی محرکه و عامل انگیزاننده‌ی افراد باشد. از طرفی، براساس مطالعات متعدد و بررسی‌های به عمل آمده، ثابت شده که استرس، سلامت جسمی و روحی و روانی انسان را به خاطره می‌اندازد و به عنوان عامل بسیاری از بیماری‌ها، نقش تعیین‌کننده‌ی دارد.

از آنجا که بخش عمده‌ای از زندگی انسان و تأمین نیازهای مادی و معنوی او، از طریق کار کردن میسر خواهد شد، بنابراین، شناخت این پدیده (استرس) و نحوه کنترل و اداره کردن آن، یا به عبارت دیگر، مدیریت استرس، برای مقابله با عوارض و پیامدهای نامطلوب آن، اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد.

- به نظر می‌رسد که مشاغل خاص نسبت به سایر مشاغل پر استرس‌ترند:

معلمان، پزشکان، نیروهای پلیس، کارکنان اجتماعی، پرستار، آتش‌نشان، سرباز، دندانپزشک، هنرپیشه، روزنامه‌نگار و هر نوع شغلی که به صورت مستقیم با مردم ارتباط دارند.

اثرات منفی استرس:

استرس می‌تواند عامل اختلالات بسیار، نقطه شروع بیماری‌های فراوان و مشکلات ارتباط قوی باشد. به عبارتی استرس می‌تواند عامل تشدید و یا تسریع کننده یک بیماری باشد که فرد قبلاً میکروب آن را در خود داشته است.

غالباً آثار منفی استرس را به خستگی بیش از حد، اضطراب، ضعف، ناامیدی و افسردگی محدود می‌کنیم ولی متأسفانه نتایج بیش از اینهاست.

- در زیر فهرستی از علائم جسمانی - روانی و رفتاری بیماری‌هایی که بر اثر استرس عارض

استرس
 در ابتدای بحث می‌خواهیم با زبانی ساده «استرس» را تعریف کنیم:

استرس عبارت است از: واکنش‌های جسمی، ذهنی و عاطفی که در نتیجه تغییرات و نیازهای زندگی فرد تجربه می‌شود. تغییرات می‌تواند بزرگ یا کوچک باشد و پاسخ افراد به این تغییرات متفاوت است. برخلاف تصور بسیاری از افراد، استرس تنها مربوط به محیط‌های کاری نیست. گذر از هر زمان مرحله زندگی - که کار هم جزئی از آن محسوب می‌شود - استرس و فشارهای خاص خود را به همراه دارد. استرس از بدو تولد همراه انسان است

و در دوره‌های مختلف زندگی به شکل‌های گوناگون بروز می‌کند: در دوران نوزادی، کودکی، نوجوانی، جوانی،



برای کسی که ایمان دارد، زندگی معنا پیدا می‌کند. شکی نیست که وقتی وابستگی مذهبی وجود دارد، به راحتی می‌توان از سختی‌ها و غم‌های زندگی گذشت. همچنین این باور در اتفاقات کوچک روزانه نیز ارزشمند است

برای کاهش استرس، مفیدترین قسمت‌های بدن که باید روی آنها تمرکز کرد گردن، شانه‌ها و پیشانی هستند.

یوگا

یوگا ورزشی ملایم است که بدن و ذهن را هماهنگ می‌کند. این روش در حال حاضر، یک شیوه آرامش همگانی در حال گسترش است که روح و جسم را بهبود بخشیده و در عین حال باعث کاهش استرس می‌شود. اساس یوگا مبتنی است بر داشتن عادات غذایی سالم، تمرین حالات فیزیکی و فنون تنفس و مراقبه.

تغذیه و استرس

خوردن غذای سالم می‌تواند به کاهش استرس کمک کند. خوب خوردن، استرس را از طریق کمک به حفظ بدنی سالم، تقلیل می‌دهد. بدین معنا که بدن شما ظرفیت بیشتری برای مقابله با استرس که به آن وارد می‌نمایید پیدا می‌کند.

سازمان بهداشت جهانی WHO خوردن

حداقلی از ۵ نوع میوه و سبزی را در روز توصیه می‌کند. سبزی‌ها و میوه‌ها سرشار از فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی بالایی هستند به عنوان یک رژیم غذایی استرس‌زا، در هر وعده غذایی خود، سبزیجات، میوه و سالاد مصرف نمایید.

شما هرگز نمی‌توانید از این غذاها به اندازه کافی بخورید، سعی کنید نان، حبوبات، سیب‌زمینی، را با هر وعده غذایی میل کنید، این مواد تأمین کننده و مفید هستند.

مواظب نهارهای سر کار باشید

اگر به طور منظم موقع نهار خوردن کار می‌کنید، مواظب باشید که زیاده روی نکنید. غذاهای سالم انتخاب نمایید. جست‌وخیز کردن یا خوردن در حال راه رفتن، عمل غیر بهداشتی است. برای خوردن در طول روز، وقت معین اختصاص داده و سعی نمایید که آن را به آرامی انجام دهید.

سیگار و استرس

سیگار کشیدن یک عادت نامناسبی است که برای یک مدت کوتاه می‌تواند تسکین برای استرس باشد اما در درازمدت برای انسان گران تمام خواهد شد. وقتی که شما تحت فشار هستید، ممکن است سیگار برای لحظاتی چند، احساس بهتری در شما ایجاد نماید. شاید به نظر برسد که سیگار شما را در روابط اجتماعی و ایجاد اعتماد در صحبت نمودن یاری می‌بخشد. گر چه تسکینی که ظاهراً سیگار به بار می‌آورد، آن را جالب می‌سازد، اما چشم‌انداز بلندمدت و تدریجی آسیب‌های آن را از نظر دور ندارد. سیگار به سلامتی شما، قیافه شما، وضع مالی شما، روابط شما با دوستان و همکاران و خانواده صدمه

می‌زند. سیگار کشیدن یک واکنش منفی به استرس است، نه یک راه‌حل.

تفریح و سرگرمی

تفریح و سرگرمی می‌تواند یک وسیله سازنده برای تسکین استرس باشد. فراهم کردن آن هم زیاد وقت گیر نیست و یا انرژی زیادی نمی‌خواهد. از طرفی خود نیز تبدیل به یک منبع استرس نمی‌شود، بلکه می‌تواند یک منبع فنی پاداش و نشاط و حتی انبساط شناختی را فراهم آورد.

بعضی اوقات این چیزها قادرند فقدان آنچه را که قبلاً ذکر شد، در کار و شغل جبران نمایند.

کدام علاقه و سرگرمی، به ابعاد زندگی شما وسعت می‌بخشد؟ اگر دچار استرس هستید، چیزی را انتخاب کنید که بیشتر به شما آرامش دهد تا محرک باشد. مثلاً پیاده‌روی یا شنا - دوچرخه‌سواری - بازدید از موزه - و غیره.

به زندگی خود معنا دهید

این معنایی که به زندگی خود می‌دهید می‌تواند جنبه‌های مختلفی را پوشش دهد:

تعلیم و تربیت فرزندان - توضیح اجتماعی - ازدواج - یک افتخار خانوادگی - یک خلاقیت هنری و می‌توانید هزار دلیل برای زندگی‌تان داشته باشید. برای کسی که ایمان دارد، زندگی معنا پیدا می‌کند. شکی نیست که وقتی وابستگی مذهبی وجود دارد، به راحتی می‌توان از سختی‌ها و غم‌های زندگی گذشت. همچنین این باور در اتفاقات کوچک روزانه نیز ارزشمند است.

پرورش شوخ طبعی

بذله‌گویی و شوخ طبعی را وارد زندگی‌تان کنید. مسلماً گاهی اوقات این کار مشکل است ولی خنده بر بدبختی، خصوصاً بدشانسی‌های خودتان، اثر جادویی دارد. جدی نباشید. خندیدن بر سختی‌ها فوراً استرسی را که ممکن است پیامد آن باشد از بین می‌برد.

زندگی در مقابل خنده و لبخند مقاومت نمی‌کند. ترس و نگرانی را حذف کنیم. جرأت لبخند زدن و خندیدن داشته باشیم و این هیجان و شور را در خود تقویت کنیم.

فهرست منابع

- ۱- ملانی کینگ، (۱۳۸۸)، راه‌های شناخت و مقابله استرس شغلی، ترجمه شادی فرهنگ، تهران، نشر دانژه
- ۲- جرارد هادگریوز (۱۳۸۸)، مدیریت استرس، ترجمه مرتضی مقدمی-پور، تهران، نشر کتاب مهربان
- ۳- لیونل کودرون (۱۳۸۵)، استرس را به زانو در آوریم، ترجمه فاطمه صالحی طالقانی، تهران، نشر طلایی
- ۴- وراپنیر (۱۳۸۸)، اصول کنترل استرس، ترجمه آدین ابوک، تهران، نشر نسل نواندیش



بزرگ‌ترین حکمت

روزی سقراط در کنار دریا راه می‌رفت که نوجوانی نزد او آمد و گفت:

«استادا! می‌شود در یک جمله به من بگویید بزرگ‌ترین حکمت چیست؟»

سقراط از نوجوان خواست وارد آب بشود. نوجوان این کار را کرد. سقراط با حرکتی سریع، سر نوجوان را زیر آب برد و همان جا نگه داشت، به طوری که نوجوان شروع به دست و پا زدن کرد. سقراط سر او را مدتی زیر آب نگه داشت و سپس ره‌ایش کرد. نوجوان وحشتزده از آب بیرون آمد و با تمام قدرتش نفس کشید. او که از کار سقراط عصبانی شده بود، با اعتراض گفت:

«استادا! من از شما درباره حکمت سؤال می‌کنم و شما می‌خواهید مرا خفه کنید؟»

سقراط دستی به نوازش به سر او کشید و گفت:

«فرزندم! حکمت همان نفس عمیقی است که کشیدی تا زنده بمانی. هر وقت معنی آن نفس حیات‌بخش را فهمیدی، معنی حکمت را هم می‌فهمی!»